

# CARTEA BEBELUȘULUI FERICIT

CUM SĂ-ȚI CREȘTI COPILUL  
CU ÎNCREDERE ȘI CALM

# GINA FORD

Cea mai bine vândută autoare britanică  
de cărți destinate îngrijirii copiilor



## 4

# Cum să înțelegi somnul bebelușilor

Probabil că somnul reprezintă aspectul cel mai puțin înțeles și mai derutant al creșterii copiilor. Mulți părinți cred în mod greșit că, în primele câteva săptămâni de viață, bebelușul nu face altceva decât să doarmă și să mănânce. Cu toate că mulți chiar asta fac, faptul că în Marea Britanie există peste 126 de clinici specializate în tratarea problemelor de somn la bebeluși și copii dovedește că acest lucru nu este valabil în foarte multe cazuri. Dacă aveți un nou-născut sau un bebeluș ceva mai mare care face parte din această a doua categorie, adică este încordat, agitat și greu de adormit, vă rog să nu vă pierdeți curajul, pentru că acest lucru nu este neapărat o prefigurare a deprinderilor viitoare de somn ale copilului.

De obicei, majoritatea bebelușilor pe care i-am îngrijit începeau să doarmă până la ora 6/7 între 8 și 12 săptămâni. Câțiva au început să doarmă toată noaptea neîntrerupt înaintea acestei vârste, în timp ce alții au continuat să aibă nevoie să fie hrăniți noaptea o perioadă mult mai lungă de timp. Deoarece nu vă cunosc personal bebelușul, nu vă pot spune cu exactitate când va reuși să doarmă toată noaptea neîntrerupt, pentru că acest lucru depinde de mulți factori. De exemplu, dacă bebelușul s-a născut prematur sau ați început să urmați programele mele de-abia după ce a împlinit



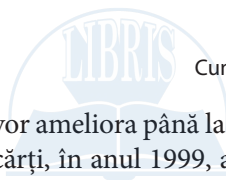
câteva săptămâni, este evident că poate avea nevoie de mai mult timp pentru a dormi toată noaptea neîntrerupt.

Nu trebuie să uitați că obiectivul dumneavoastră în primele zile este acela ca bebelușul să aibă un program regulat de somn, acest lucru presupunând să se odihnească bine seara, să mănânce la orele târzii ale serii și după aceea să adoarmă, apoi să se trezească numai o dată în timpul nopții pentru a se hrăni și să adoarmă repede la loc, până la ora 6/7.

Scopul programelor este de a vă ajuta să atingeți acest obiectiv fără a vă produce neplăceri nici dumneavoastră, nici bebelușului; programele nu presupun să forțați copilul să doarmă toată noaptea neîntrerupt, fără să-l hrăniți, de la cea mai fragedă vârstă. Respectând recomandările pe care le-am oferit în această carte și adaptând programele, dacă va fi nevoie, astfel încât să satisfacă nevoile individuale ale bebelușului dumneavoastră, îl veți face să doarmă noaptea cel mai mult, de îndată ce va capabil din punct de vedere fizic și psihic să facă acest lucru.

Soluția pentru atingerea acestui obiectiv este să aveți răbdare, să fiți consecventă și să alocați suficient timp realizării programelor. Odată ce se va întâmpla acest lucru, veți putea evita chinul nopților nedormite luni în șir de care au parte atât de mulți părinți. Metoda mea a dat roade în rândul a sute de mii de bebeluși și de părinți, așa că poate funcționa și în cazul dumneavoastră!

Dacă vreți ca bebelușul să doarmă toată noaptea neîntrerupt de la o vârstă fragedă și să aibă un program de somn sănătos pe termen lung, atunci regulile de aur pe care ar trebui să le respectați sunt următoarele: **să-l învățați care sunt stimulii corecți cu care să asocieze adormirea și să-i organizați programul de masă începând din ziua în care sosiți acasă de la maternitate.** Recomandările oferite în multe dintre cărțile despre creșterea copiilor de către unii angajați ai maternităților spun că nou-născuții ar trebui hrăniți la cerere, oricât de des vor și atât timp cât au nevoie. Vi se va spune să acceptați faptul că programul haotic de alimentație și de somn al bebelușului este ceva normal și că lucrurile se



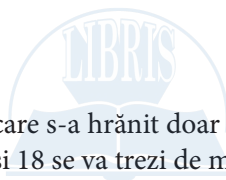
vor ameliora până la vârsta de 3 luni. De la publicarea primei mele cărți, în anul 1999, am primit nenumărate telefoane, e-mailuri și scrisori de la mame disperate, ai căror copii cu vârste cuprinse între 3 luni și 3 ani au probleme grave de somn și de alimentație. Acest lucru infirmă teoria conform căreia bebelușii își creează singuri un program înainte de împlinirea vârstei de 3 luni. Chiar dacă bebelușul reușește să facă acest lucru, este puțin probabil să fie un program similar cu cel al restului familiei.

Cu toate că unii specialiști admit faptul că anumiți copii dorm toată noaptea neîntrerupt la vârsta de 3 luni, ei nu scot în evidență cât de important este ca bebelușii să primească îndrumare în acest scop. Mama neștiutoare și frântă de oboseală crede și speră într-o ameliorare miraculoasă la vârsta de 3 luni, dar este puțin probabil ca acest lucru să se întâmple, dacă bebelușul n-a învățat să facă diferența între noapte și zi, între reprizele scurte de somn din timpul zilei și perioada mai lungă de somn din timpul nopții și dacă părintele n-a învățat cum să-i organizeze programul de masă, lucru care trebuie făcut din prima zi. Este esențial să aveți grijă ca bebelușul să fie alăptat puțin și des în timpul zilei, dacă vreți să nu se trezească înfometat din două în două ore în timpul nopții.

Atunci când ofeream servicii de consultanță părinților fără experiență, primeam zilnic telefoane disperate de la mamele aflate în maternitate. Problema era aceeași aproape de fiecare dată. Bebelușul se hrănea câte o oră, de obicei la interval de două ore, între orele 18 și 5. Mama era adeseori epuizată și începea să sufere de ragade mamelonare.

Atunci când întrebam ce face bebelușul în timpul zilei, primeam de obicei următorul răspuns: „Este atât de cuminte în timpul zilei; se hrănește, apoi doarme patru ore sau chiar mai mult.”

Continuă să mă uluiască faptul că părinților fără experiență încă le sunt date sfaturi atât de contradictorii. Li se spune că este normal ca un nou-născut să aibă nevoie să se hrănească de 8-12 ori pe zi, dar că ar trebui să-l lase să doarmă ore în șir între mesele din timpul zilei. Nu este deloc surprinzător faptul că un bebeluș



care s-a hrănit doar de patru ori sau chiar mai puțin între orele 6 și 18 se va trezi de multe ori în timpul nopții pentru a-și satisface nevoile alimentare zilnice. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care mă opun recomandării de a hrăni bebelușii la cerere. Această recomandare nu ia în considerare faptul că mulți bebeluși nu cer să fie hrăniți în primele zile.

Cu siguranță vă este teamă de momentul în care părăsiți maternitatea și ajungeți acasă cu bebelușul dumneavoastră. Știți că vă așteaptă nopți nedormite, accese de plâns imposibil de potolit și numeroase reprize de alăptare, iar toate acestea pot duce adesea la momente de panică.

*Cartea bebelușului fericit* este concepută tocmai pentru a vă ajuta. Cu informații la zi, incluzând experiența celor care vizitează site-ul autoarei și a părinților care i-au cerut ajutorul, ediția de față vă oferă sfaturi practice pentru a vă crește copilul cu încredere și calm. Soluțiile oferite de Gina Ford, expertă în îngrijirea copiilor, sunt simple, iar rezultatele se dovedesc uimitoare.

**Dacă veți ține seama de sfaturile autoarei, bebelușul dumneavoastră:**

- se va hrăni corespunzător;
- nu va mai suferi de colici;
- va dormi bine toată noaptea.

Urmând programele Ginei Ford, veți fi un părinte liniștit și veți avea un bebeluș fericit!

*Această carte ar putea fi soluția salvatoare  
pentru dumneavoastră!*

– THE DAILY TELEGRAPH

[www.contentedbaby.com](http://www.contentedbaby.com)



ISBN: 978-973-135-715-7



9 789731 357157

[www.grupulcorint.ro](http://www.grupulcorint.ro)